



Umbria in Salute

65
PROGETTO CIVICO

SPAZI DI PARTECIPAZIONE
PER UN INVECCHIAMENTO
ATTIVO



PREVENZIONE UMBRIA
onehealth



FUMO, ALCOL, GIOCO D'AZZARDO NON SEI SOLO! C'E' AIUTO

FUMO

Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti
Ogni giorno senza fumo migliora la respirazione e le energie
I sintomi dell'astinenza si attenuano già nelle prime settimane

Consumare bevande alcoliche è un'abitudine diffusa nella società e fa parte della nostra cultura

ALCOL

Anche piccole quantità possono pesare di più con l'età

Bere alcol può peggiorare le malattie croniche o favorirne l'insorgenza

Controlla sempre i farmaci che assumi: possono interagire con l'alcol
Alla guida è bene astenersi dall'assunzione perché l'alcol rallenta i riflessi

DISTURBO DA GIOCO D'AZZARDO

Il gioco non è più solo divertimento

Fissa un limite di spesa e di tempo, e rispettalo

Spesso il giocatore non è consapevole di avere un problema

GIOCA LA PARTITA GIUSTA... SCEGLI LA SALUTE!

Fumo, consumo di alcol e gioco d'azzardo possono diventare comportamenti che danneggiano la salute fisica, mentale e la vita sociale. Il **fumo** è collegato a molte malattie e può peggiorare condizioni croniche; negli anziani il rischio è ancora maggiore. L'**alcol** interagisce con molti farmaci e può aggravare malattie croniche, con l'età la capacità di metabolizzarlo diminuisce. Il **Disturbo da Gioco d'Azzardo** è una dipendenza che sfocia in un comportamento problematico e ricorrente, provocando disagio e interferendo nella quotidianità dell'individuo e delle sue relazioni sociali.

I Servizi ambulatoriali preposti alla diagnosi e alla cura sono pubblici, gratuiti e anonimi. Ad essi si può rivolgere la persona direttamente interessata, ma anche un familiare, un amico o un conoscente.

Ai Servizi che offrono informazioni, consulenze ed eventuale presa in carico della persona, ci si può rivolgere senza impegnativa o richiesta del Medico di Medicina Generale. È garantita la massima riservatezza e anonimato, in ottemperanza alle normative sulla privacy. All'interno di questi Servizi lavorano medici, psicologi, educatori professionali, assistenti sociali e infermieri che, a seconda dei bisogni e delle richieste di chi vi si rivolge, offriranno le risposte più appropriate per ogni tipo di dipendenza.



Regione Umbria



USL Umbria 1



USL Umbria 2



CERSAG

CESVOL
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATI
UMBRIA

Campagna di Comunicazione Sociale promossa dalla Regione Umbria, dal CERSAG, dalle Aziende USL Umbria 1 e USL Umbria 2, dalle Reti di Promozione della Salute aziendali nell'ambito delle attività del Piano Regionale della Prevenzione

Per rimanere informato seguici sui canali social di Umbria in Salute

